

**PENGARUH *PURSED LIP BREATHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT SESAK NAPAS PADA
PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI BALAI
BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM)
SURAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat – syarat untuk
menyelesaikan program pendidikan S1 Fisioterapi

Disusun oleh :

Adhitya Kusuma Bakti

J120141067

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMADDIYAH SURAKARTA

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PURSED *LIP BREATHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT SESAK NAPAS PADA PENYAKIT PARU
OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI BALAI BESAR KESEHATAN PARU
MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk selanjutnya di pertahankan di depan tim penguji yang menjadi syarat memperoleh gelar sarjana (S.Fis) di Program Studi S-1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh

Adhitya Kusuma Bakti

J120141067

Telah disetujui oleh :

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dwi Rosella Komalasari, S.Fis M.Fis


Sugiono, S.Fis MH (Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PURSED LIP BREATHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT SESAK NAPAS PADA PENYAKIT PARU
OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI BALAI BESAR KESEHATAN PARU
MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA**

Disusun Oleh :

ADHITYA KUSUMA BAKTI

J120141067

Telah diterima dan disetujui oleh penguji untuk diajukan dan dipertahankan dalam ujian sidang skripsi

Tim Penguji Sidang Skripsi

Penguji I : Isnaini Herawati, SST, FT M.Sc

(.....)

Penguji II : Umi Budi Rahayu, S.Fis S.Pd M.Kes

(.....)

Penguji III : Dwi Rosella Komalasari, S.Fis M. Fis

(.....)

Surakarta, 15 Oktober 2015

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dr. Suwaji M. Kes

Nip 195311231983031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adhitya Kusuma Bakti

NIM : J120141067

Fakultas : Ilmu kesehatan

Program Studi : Fisioterapi S1

Judul : **"PENGARUH PURSED LIP BREATHING EXERCISE
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT SESAK NAPAS
PADA PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI
BALAI BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT
(BBKPM) SURAKARTA"**

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk yang telah di sebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini dibuat sebenar – benarnya.

Surakarta, Oktober 2015

Penulis


Adhitya Kusuma Bakti

PERSEMBAHAN

Saya mengucapkan terimakasih kepada:

- Allah SWT yang selalu menuntun saya pada pilihan yang terbaik dan memberi kemudahan saat rintangan menghadang
- Ayah dan Ibu yang selalu memberikan doa dan dukungan sehingga penulis selalu bersemangat dan pantang menyerah
- Para dosen pembimbing yang selalu memberikan saran dan dukungan demi keberhasilan Skripsi ini
- Teman-teman seperjuangan prodi fisioterapi UMS angkatan 2010 yang selalu memberi semangat, saran, informasi dan solusi pada saya selama menyusun Skripsi ini.

MOTTO

Hidup adalah untuk orang lain, membuat orang-orang disekitarku tersenyum adalah kebahagiaanku dan berguna untuk mereka adalah kebanggaanku. Pengabdianku adalah ibadahku, hanya amal ibadah yang kubawa sampai mati dan senyum orang-orang yang kucintai memberi kehangatan hati.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Skripsi, Oktober 2015

Adhitya Kusuma Bakti

“PENGARUH *PURSED LIP BREATHING* EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT SESAK NAPAS PADA PENYAKIT PARU OBSTRUKSI KRONIK (PPOK) DI BALAI BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA”

(Dibimbing oleh : Dwi Rosella Komalasari, S.FisM.Fis dan Sugiono, S.Fis MH (Kes))

Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) merupakan penyakit kronik paru yang ditandai dengan terbatasnya aliran udara di dalam saluran pernapasan yang tidak sepenuhnya reversibel. Sesak napas terjadi akibat gangguan ventilasi saluran pernapasan dan menurunnya fungsi kerja otot – otot pernapasan. PPOK menimbulkan berbagai tingkat gangguan antara lain batuk, nyeri dada, sesak napas, odema, terjadinya perubahan pola napas, perubahan postur tubuh. Faktor utama penyebab resiko PPOK adalah asap rokok atau merokok. Modalitas dari fisioterapi dapat mengurangi gangguan dari nyeri dada dengan menggunakan terapi latihan berupa *breathing exercise*. Untuk memperbaiki ventilasi saluran pernafasan dan meningkatkan kemampuan kerja otot – otot pernafasan maka dilakukan latihan *Pursed Lip breathing exercise*. Terapi ini akan mengurangi spasme otot pernafasan, membersihkan jalan nafas, melegakan saluran pernafasan.

Berdasarkan hasil analisa data tentang pengaruh *Pursed Lip Breathing Exercise* terhadap penurunan tingkat sesak napas menggunakan uji *wilcoxon test* yaitu kelompok kontrol $P = 0,014$, kelompok perlakuan $P = 0,002$, hal ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol dan perlakuan sama – sama berpengaruh menurunkan tingkat sesak napas tetapi lebih bagus kelompok perlakuan karena lebih signifikan. Sedangkan hasil analisa data menggunakan *Mann Whitney* diperoleh hasil kelompok kontrol Mean Rank 12,60 dan kelompok perlakuan Mean Rank 18,40 dengan nilai $P < 0,043$ yang berarti ada beda pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh kelompok kontrol dan kelompok perlakuan untuk menurunkan tingkat sesak napas tetapi lebih bagus kelompok perlakuan.

Kata kunci : Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK), sesak napas, *Pursed Lip Breathing Exercise*.

ABSTRACT

**PROGRAM STUDY S1 PHYSICAL THERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**

Skripsi, October 2015

Adhitya Kusuma Bakti

**“EFFECT PURSED LIP BREATHING EXERCISE TO DECREASE THE
LEVEL OF BREATH OF PACKED CRHONIC OBSTRUCTIVE
PULMONARY DISEASE (COPD) IN THE CENTER OF PUBLIC
HEALTH PULMONARY (BBKPM) SURAKARTA”**

**(Consuling by: Dwi Rosella Komalasari, S.FisM.Fis dan Sugiono, S.Fis MH
(Kes))**

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a chronic lung disease characterized by limited airflow in the respiratory tract that is not fully reversible. Shortness of breath occurs due to interference respiratory ventilation and a decrease in work function of muscles-the muscles of breathing. COPD cause varying degrees of disturbance include cough, chest pain, and shortness of breath, edema, changes in breathing patterns, and changes in posture. The main factor of risk of COPD is cigarette smoke or smoke. Modalities of physic therapy can reduce interference from chest pain with exercise therapy in the form of breathing exercise. To improve ventilation and improve respiratory muscle work -respiratory muscle training is carried exercise. Pursed lip breathing therapy will reduce muscle spasm breathing, clear the airway, relieve respiratory tract.

Based on the analysis of data on the effect of pursed lip Breathing Exercise to decreased levels of breathlessness using *Wilcoxon test* control group $P=0.014$, group $P=0.002$, indicating that the control and treatment groups equally - the same effect of reducing the level of asphyxiation but more good treatment group as more significant. While the results of the data analysis results obtained using the Mann Whitney Rank 12.60 Mean control group and the treatment group Mean Rank of 18.40 with a value $P < 0.043$, which means there are different effect between the control group and the treatment group. The conclusions of this study are no influence of the control group and the treatment group to reduce shortness of breath but better treatment group.

Keywords: Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), shortness of breath, pursed Lip Breathing Exercise.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsidengan judul **“PENGARUH PURSED LIP BREATHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT SESAK NAPAS PADA PENYAKIT PARU OBSTRUksi KRONIK (PPOK) DI BALAI BESAR KESEHATAN PARU MASYARAKAT (BBKPM) SURAKARTA”**. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam kesempatan ini penulis juga menghaturkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan Skripsi ini, yakni :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala anugerah-Nya sehingga atas kehendak dan petunjuk darinya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan tepat waktu.
2. Kepada orang tua tercinta yang tidak pernah putus memberikan do’a dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Kepada dosen pembimbing Dwi Rosella Komala Sari, S.fis M.fis dan Sugiono, SST.FT yang dengan sabar membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini secara baik.
4. Kepada seluruh dosen Progd Fisioterapi S1 yang telah memberikan ilmunya sehingga penulis mampu mengenal dan memahami fisioterapi.

Penulis menyadari akan kekurangan, keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis, sehingga skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak yang nantinya akan bermanfaat untuk perbaikan Skripsi ini. Penulis juga berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan bagi pembaca dan kita semua.

Surakarta, Oktober 2015



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENETAPAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Kasus	5
1. BBKPM Surakarta	5
2. PPOK	6
a. Definisi PPOK.....	6
b. Etiologi	7
c. Patologi	9
d. Tanda dan Gejala Klinis	10
e. Anatomi Sistem Pernapasan.....	11
f. Pursed Lip Breathing Exercise	19
B. Kerangka Berpikir	22
C. HIPOTESIS	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Desain Penelitian	24
D. Teknik Pengambilan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
E. Instrumen Penelitian	26
1. Variabel Penelitian	26
2. Definisi Konseptual	26
3. Definisi Oprasional	27
F. Jalannya Penelitian	27
G. Teknik Analisa Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	29
B. Karakteristik Data	29
1. Hasil Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	29
2. Hasil Pengukuran Nilai Sesak Napas Kelompok Kontrol.....	30
3. Hasil Pengukuran Nilai Sesak Napas Kelompok Perlakuan	31
C. Analisa Data	32
1. Hasil Uji Pengaruh Wilcoxon Test Kelompok Kontrol	32
2. Hasil Uji Pengaruh Wilcoxon Test Kelompok Perlakuan	33
3. Hasil Uji Beda Pengaruh Kelompok Kontrol dan Perlakuan.....	33
D. Pembahasan	34
1. Karakteristik Data	34
2. Pengaruh PLB terhadap Penurunan Tingkat Sesak Napas.....	35
E. Keterbatasan Penelitian	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	41
----------------------	-----------